

ILMOITTAUDU SYYSKAUDEN LIIKUNTAKURSSEILLE 16.8. ALKAEN!

# LISÄÄ LIIKETTÄ STADIIN

Helsingin kaupungin liikuntavirasto | Syksy 2016 / [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)



Liikuntakursseja lapsille,  
nuorille, työikäisille,  
senioreille ja erityisryhmille.

4 uimahallia ja 17 kuntosalia s.16

Maksuttomat pyöräily- ja  
ulkoilukartat kannustavat  
liikkumaan s. 14



LIIKUNTAVIRASTO  
Helsinki



### Sisällysluettelo

2	Liikuntajohtajan pääkirjoitus
3	Liikuntakurssien ilmoittautumishjeet
4-5	Lasten ja nuorten liikuntakurssit
6	EasySportia alakoululaisille
7	FunActionia yläkoululaisille ja NYT-liikuntaa 18-29-vuotiaille
8-9	Työikäisten liikuntakurssit
10-11	Senioreiden liikuntakurssit
12-13	Erytisryhmien liikuntakurssit
14-15	Svenskspråkiga verksamheten, pääkaupunkiseudun ulkoilu ja pyöräilykartta, vapaaharjoitteluvuorot tekonurmillä ja jäähalleissa, ulkoliikuntapaikkojen varaukset, lähiliikunta, veneiden talvisäilytys ja naiset liikkumaan -hanke
16	Uimahallit, maauimalat ja kuntosalit.

Kuvälähteet: Akifoto oy/Aki Rask, Konsta Linkola, Marikki Mattila ja Shutterstock

## 500 liikuntapaikkaa. 6 uimapaikkaa. 17 kuntosalia. 1200 liikuntaryhmää viikossa. Ihan Stadissa.

Tästä syksyn liikuntaesitteestämme löydät monenlaista liikunnallista tekemistä syksyyn ja alkutalveen. Helsingin kaupungin liikuntavirastolla on 500 liikuntapaikkaa ympäri Stadia, jotka kannustavat niin omatoimiseen liikkumiseen kuin ohjattuun liikuntaan.



Ylläpidämme lukuisia liikuntapaikkoja, minkä vuoksi peruskorjaamme ja rakennamme uusia. Helsingin lähiliikuntapaikkojen määrä täydentyi kevään 2016 aikana neljällä, sillä Lassilaan, Paloheinään, Pirkkolaan ja Roihuvuoreen rakennettiin uudet lähiliikuntapaikat. Kaupungin kaikkien 23 lähiliikuntapaikan tavoitteena on innostaa alueiden asukkaita liikkumaan omatoimisesti ja ympäri vuoden.

Helsingin Olympiastadionin remontti alkoi vuonna 2015 ja uudistunut Stadion valmistuu vuonna 2019. 208 miljoonan euron korjausbudjetti katetaan yhdessä valtion ja kaupungin kesken. Vuonna 2019 Olympiastadion tarjoaa puitteet niin suur tapahtumille kuin modernit liikuntatilat kaupunkilaisten päivittäiseen liikuntakäyttöön. Vuonna 2019 valmistuu myös toinen suuri liikuntahanke, Jätkäsaaren Bunkkeri, johon tulee uusi iso uimahalli ja kymmeniä eri lajeja mahdollistava monitoimihalli.

Helsinki on tapahtumien suurnäyttämö ja liikuntavirasto mahdollistaa lukuisia liikuntatapahtumia, jotka liikuttavat helsinkiläisiä ja tuovat turisteja ympäri maailman. Elokuussa on luvassa esim. **Helsinki City Marathon** ja

liikuntaviraston perinteinen **Pellehyppyshow** Uimastadionilla (10.8.) ja koko perheen kalastustapahtuma **Koskipäivä** Vanhankaupunginkoskella (27.8.).

Tuemme helsinkiläisten liikuntaa myös avustusten avulla. Alkuvuonna 2016 liikuntatoimi jakoi 368 helsinkiläiselle liikunta- ja urheiluseuralle sekä erityis- ja eläkeläisryhmälle yhteensä yli 7 miljoonaa euroa.

18 vuotta liikuntajohtajana toiminut Anssi Rauramo jäi eläkkeelle 1.8.2016. Rauramolle kiitos upeasta työstä liikunnan parissa. Olen ollut 16 vuotta liikuntaviraston osastopäällikönä ja jatkan 27.1.2017 asti vs. liikuntajohtajana. Vien Helsingin kaupungin uudistusta eteenpäin, kun 1.6.2017 alkaen kaupungin 31 virastoa yhdistyvät laajemmiksi toimialoiksi. Liikuntavirasto on tuolloin osa uutta kaupungin vapaa-ajan toimialaa, jossa on kolme palvelukokonaisuutta – liikunta, nuorisotoimi ja kulttuuri. Uudistuksen tavoitteena on olla lähempänä kaupunkilaisia.

Tervetuloa starttaamaan syksy kanssamme.

**Petteri Huurre**  
Helsingin kaupungin vs. liikuntajohtaja



## Liikuntakurssien ilmoittautumishjeet.

Ilmoittaudu syyskauden 5.9.-16.12.2016 liikuntakursseille **ti 16.8. alkaen Internetissä asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858.**

### Internet-ilmoittautuminen

- Avaa Internet-selaimesi Helsingin kaupungin asiointi kotisivu asiointi.hel.fi
- Kirjaudu Helsingin kaupungin asiointipalveluun ja tunnistaudu käyttämällä pankkisi verkkotunnuksia. (Nordea, Danske Bank, Osuuspankki, Aktia/Sp/Pop-pankki, Handelsbank, Ålandsbank ja S-pankki)
- Valitse ylävalikosta "Asiointipalvelut"
- Valitse aihealueeksi "Kulttuuri ja vapaa-aika" ja kohderyhmäksi "Henkilöasiakkaat"
- Valitse haun tuloksista "Liikuntaviraston kurssi-ilmoittautuminen", siirry palveluun
- Valitse kurssi
- Vahvista valintasi (lasten toiminnassa valitse ilmoitettavien määrä ennen vahvistamista)
- Täytä osallistujan ja tarvittaessa maksajan tiedot (lasten ja nuorten toiminta)
- Maksa kurssi verkkopankissa
- Halutessasi voit tulostaa itsellesi vahvistuksen

### Puhelinilmoittautuminen

- Keskitetty puhelinilmoittautuminen puh. 09 310 28858 on avoinna 16.-18.8. ti-to klo 11.00-19.00 ja 19.8. pe klo 8.00-16.00
- Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi tiedustella maanantaista 22.8. alkaen arkisin klo 9.00-14.00 seuraavista puhelinnumeroista puh 09 310 87501, 09 310 87815, 09 310 87205, 09 310 87913 tai 09 310 87858

### Ilmoittautumisaikataulu

Ilmoittautuminen kursseille alkaa samanaikaisesti puhelimitse ja asiointista alla olevan aikataulun mukaisesti.

#### Tiistai 16.8.

Senioreiden vesijumput  
klo 11.00 Yrjönkatu ja Palvelukeskus Kinapori  
klo 13.00 Kamppi  
klo 15.00 Itäkeskus ja Jakomäki  
klo 16.00 Pirkkola ja Käpylinna

#### Keskiviikko 17.8.

klo 11.00 Seniorien ja erityisryhmien jumput ja jumppakortti  
klo 13.00 Seniorien ja erityisryhmien kuntosalitoiminta  
klo 16.00 Työikäisten jumput ja jumppakortti  
klo 17.00 Työikäisten vesijumput, kuntosalit ja uimakoulu

#### Torstai 18.8.

klo 11.00 Ruotsinkielinen toiminta, vesijumput, jumput ja kuntosalitoiminta  
klo 13.00 Erytisryhmien vesijumput  
klo 15.00 Lasten jumput, sovellettu liikunta ja EasySport-toiminta  
klo 16.00 Lasten uimakoulu Itäkeskus ja Pirkkola  
klo 17.00 Lasten uimakoulu Yrjönkatu ja Jakomäki

#### Perjantai 19.8.

Kaikkien kurssien ilmoittautuminen jatkuu klo 8.00-16.00.

### Lisätietoja

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku.
- Lasku on mahdollista maksaa myös liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä, liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E)
- Ilmoittautuminen on sitova
- Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita
- Ulkopaikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu
- Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta), sähköisestä asiointista osoitteesta asiointi.hel.fi
- Liikuntakursseja ei järjestetä arkipyhinä

**Katso kauden aikana vapaat paikat osoitteesta asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä toimipisteisiin, yhteystiedot löytyvät osoitteesta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) kunkin liikuntapaikan osalta.**

UINNIN JA KUNTOSALIEN SARJA- JA KAUSITUOTTEITA SUORAAN VERKKOKAUPASTA! [liikuntakauppa.hel.fi](http://liikuntakauppa.hel.fi)

# Lapset ja nuoret 5.9.-16.12.2016

Liikuntavirasto tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on mm. uimakouluja, sovellettua liikuntaa, temppujumppaa, EasySport-toimintaa, FunActionia ja Liikuntahulinoita.

Tuntikuvaukset [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit). Ilmoittautumishjeet sivulla 3.

## Lasten uimakoulu

Hinta 39 €

Lasten uimakouluissa alle kouluikäiset ja alakouluikäiset oppivat uimaan ja parantamaan uintitaitojaan entisestään.

## Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

**5.9.-17.10.**  
ma klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**6.9.-18.10.**  
ti klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ti klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ti klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ti klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**24.10.-12.12. (ei 5.12.)**  
ma klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**25.10.-13.12. (ei 6.12.)**  
ti klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ti klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ti klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ti klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

## Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

**7.9.-19.10.**  
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**26.10.-7.12.**  
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**Tyttöjen uimakoulu**  
**6.9.-18.10.**  
ti klo 15.30-16.15 jatko  
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

**25.10.-13.12. (ei 6.12.)**  
ti klo 15.30-16.15 alkeet yli 10-vuotiaat  
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan metsätie 6  
**5.9.-17.10.**  
ma klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat  
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**7.9.-19.10.**  
ke klo 16.50-17.20 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.10-18.40 alkeet 5-6 -vuotiaat

**24.10.-12.12. (ei 5.12.)**  
ma klo 16.00-16.45 tekniikka 1  
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.10-18.40 alkeet yli 7-vuotiaat

**26.10.-7.12.**  
ke klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat  
ke klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.10-18.40 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

## Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

**Tyttöjen uimakoulu**  
**5.9.-17.10.**  
ma klo 17.00-17.45 alkeet 7-9 -vuotiaat  
ma klo 17.45-18.30 alkeet 10-16 -vuotiaat

**24.10.-12.12. (ei 5.12.)**  
ma klo 17.00-17.45 alkeet 7-9 -vuotiaat  
ma klo 17.45-18.30 alkeet 10-16 -vuotiaat



## LASTEN SOVELLETTU LIIKUNTA

Soveltavat liikuntaryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia osallistua ns. yleisiin liikuntaryhmiin. Ryhmätoiminnassa pyritään huomioimaan yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen mukavan liikunnan parissa.

## Erityislusten uimakoulu

Hinta 39 €

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan metsätie 6  
**5.9.-17.10.**  
ma klo 18.10-18.40 jatko yli 6-vuotiaat  
**24.10.-12.12. (ei 5.12.)**  
ma klo 17.30-18.00 alkeet yli 6-vuotiaat

## Erityislusten vesiliikunta

Hinta 43 €

Ryhmä on suunnattu 5 -vuotta täyttäneille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vammaaste huomioiden. Allastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa, joka on hankittava itse.

**Jakomäen uimahalli**  
Somerikkopolku 6  
ke klo 16.45-17.30

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3  
ma klo 18.30-19.15

## Motojummat

Hinta 25 €

Jumppa on suunnattu lapsille, joiden motoristen taitojen oppiminen on vaikeutunut esim. motorisesti kömpelöille, lievästi liikuntarajoitteille tai ylipainoisille lapsille. Tavoitteena on motoristen taitojen kuten tasapainon, koordinaation ja kehonhallinnan ja -tuntemuksen sekä ryhmätoiminnan kehittäminen erilaisten leikkien, pelien ja liikuntaharjoitteiden avulla. Lapsella tulisi olla valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan.

**Kontulan kuntokellari**  
Ostotie 4  
ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ma klo 17.00-17.45 7-8 -vuotiaat  
ma klo 18.00-18.45 5-6 -vuotiaat

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ti klo 17.30-18.15 5-7 -vuotiaat

## MUU LASTEN LIIKUNTA

**Perheliikunta**  
Hinta 49 €  
Perheliikunta tarjoaa lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisen ohjatun liikuntatunnin. Tunti koostuu hauskoista liikunnallisista harjoitteista, peleistä ja leikeistä.

**Latokartanon liikuntahalli**  
Agronominkatu 26  
ti klo 16.00-16.45 2-3 -vuotiaat  
ke klo 9.30-10.15 2-3 -vuotiaat  
to klo 17.00-17.45 2-3 -vuotiaat

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ti klo 16.00-16.45 2-3 -vuotiaat

**Temppujummat**  
Hinta 25 €  
Temppujumppassa 3-6 -vuotiaat lapset pääsevät liikunnallisesti leikkimään ja temppuilemaan.

**Latokartanon liikuntahalli**  
Agronominkatu 26  
ti klo 17.00-17.50 3-4 -vuotiaat  
ti klo 18.00-18.50 5-6 -vuotiaat  
to klo 18.00-18.50 3-4 -vuotiaat  
to klo 19.00-19.50 5-6 -vuotiaat

**Kontulan kuntokellari**  
Ostotie 4  
ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat  
(myös motolapset)

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ti klo 16.45-17.30 4-5 -vuotiaat

**Liikuntahulinat**  
Hinta 3,50 € aikuiset,  
lapset maksutta

Liikuntahulinat tarjoavat alle 9-vuotiaiden perheille liikunnallisen aamupäivän, jossa saa hyppiä, temppuilla, juosta, pelata eri maila- ja pallopelejä ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Hulinoihin ei tarvitse ennakoilmoittautua. Mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

**Liikuntamyly**  
Myllypurontie 1  
**2.10.-27.11.**  
su klo 9.00-10.45

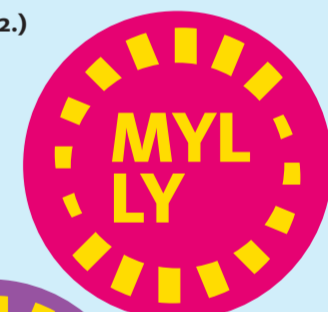
**Maunulan liikuntahalli**  
Maunulanmäki 3  
**29.10.-3.12.**  
la klo 9.00-10.30

**"Faija ota koppi" –liikuntahulinat**  
Tervetuloa isien ja lapsien yhteiseen liikunnalliseen tapahtumaan. Maksuton ja ei ennakoilmoittautumista

**Liikuntamyly**  
Myllypurontie 1  
**la 3.9.**  
klo 9.00-13.00

**Perhepaloilu**  
Hinta: Pallomylyn kertamaksu,  
alle 9-vuotiaat maksutta.  
Perhepaloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempien peelaavat erilaisia pallopelejä.

**Pallomyly**  
Pikajuoksijantie 9  
**4.10.-15.12. (ei 6.12.)**  
ti klo 16.00-18.00  
to klo 16.00-17.00



# EASY SPORT.FI

## EasySport-liikuntaryhmiä Kaikille alakoululaisille. Ympäri Stadia 5.9.-16.12.

Liikuntaviraston ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport-liikuntaryhmät on tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään ilta- ja aamuyöisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. Liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Yleisten EasySport -ryhmien lisäksi lajitarjonnasta löytyy mm. taitoluistelua, jääkiekkoa, jalkapalloa, mailapelejä, koripalloa, lentopalloa, tempujumppaa, parkouria, kiipeilyä, tanssia, sirkusta ja painia. Maksuttomaan toimintaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain.

Tarkemmat tiedot löytyvät elokuun lopussa osoitteesta [www.easysport.fi](http://www.easysport.fi)  
Lisätietoja puh. 09 310 87943 ja 09 31087941

### EasySport-mailapelit

Hinta 25 €  
Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.-6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon, padelin ja pingiksen parissa. Mukaan tarvitet sisäliikuntavaruus ja sisäkengät.

#### Finland Tennis Club

Varikkotie 4  
ke klo 14.30-15.30  
ke klo 15.30-16.30  
Toiminnasta vastaa Smash-Tennis ry

### EasySport -sulkapallo & squash

Hinta 25 €  
Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.-6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon ja squashin parissa. Mukaan tarvitet sisäliikuntavaruus ja sisäpelikengät. Mailat ja pallot saat lainaksi.

#### Talihalli

Huopalahdentie 28  
ti klo 14.00-15.00 (3.-4. lk.)  
ti klo 15.00-16.00 (5.-6. lk.)  
Toiminnasta vastaa Helsingin Squashkerho ry & Helsingfors Badminton Club ry

### EasySport -luistelukoulu

Hinta 25 €  
EasySport -luistelukoulu on suunnattu kaikille alakoululaisille taitoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on taitoluistelun lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, sormikkaat ja päähine.

#### Oulunkylän jäähalli

Käskynhaltijantie 11  
ma klo 14.00-14.45 (1.-3. lk.)  
ma klo 14.45-15.30 (4.-6. lk.)  
Toiminnasta vastaa HTK ry

### EasySport -kiekkokoulut

Hinta 25 €  
Iltapäiväkiekkokoulut on suunnattu kaikille jääkiekosta kiinnostuneille 1.-6.-luokkalaisille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on jääkiekon lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

#### Paloheinän jäähalli

Pakilantie 122  
ma klo 14.15-15.45

#### Salmisaaren jäähalli

Energiakatu 3  
ke klo 14.00-15.15

#### Pirkkolan jäähalli

Plotinrinne 10  
to klo 14.15-15.45

#### Malmn jäähalli

Talttakuja 6  
ti klo 14.15-15.45  
pe klo 14.15-15.45  
Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

#### Vuosaaren jäähalli

Pallokuja 6  
ma klo 14.00-15.30  
Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

### Easy Hockey

Hinta 25 €  
Easy Hockey -toiminta on tarkoitettu kaikille 10-18-vuotiaille jääkiekosta kiinnostuneille nuorille, jotka eivät vielä harrasta jääkiekkoa tai ovat lopettaneet varsinaisessa joukkueessa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Easy Hockey mahdollistaa jääkiekon harrastamisen siten, että aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila ja ristikollinen jääkiekkokypärä.

#### Konalan jäähalli

Malminkartanonkuja 4  
ma klo 19.15-20.15  
Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

#### Malmn jäähalli

Talttakuja 6  
ke klo 20.45-21.45  
Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

#### Myllypuron jäähalli

Ratasmyllynkuja 1  
to klo 20.45-21.45  
Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

#### Hernesaaen jäähalli

Hernematalankatu 5  
pe klo 18.50-19.50  
Toiminnasta vastaa Pitäjänmäen Tarmo ry

### EasySport -sirkus

Hinta 25 €  
EasySport -sirkus on tarkoitettu kaikille ilmaisu- taidosta ja sirkustempuilusta kiinnostuneille alakoululaisille tytöille ja pojille. Toiminnan tavoitteena on päästä kokeilemaan erilaisia sirkusvälineitä sekä akrobatiatempuja.

#### Circus Helsinki

Sörnäisten rantatie 22 Voimala, C ovi  
ma klo 14.00-15.00  
ma klo 15.00-16.00  
to klo 14.00-15.00  
to klo 15.00-16.00  
Toiminnasta vastaa Circus Helsinki ry

### EasySport -tanssi

Hinta 25 €  
Tanssitunneilla pääset tutustumaan monipuoliseen eri tanssilajeihin, kuten klassinen baletti, hip hop ja showtanssi. Jokaisella tunnilla keskitytään tiettyyn tanssilajiin. Kaikki alakoululaiset lapset ovat tervetulleita mukaan kokeilemaan! Varusteiksi tarvitaan liikuntaan soveltuvat vaatteet, Hip Hop -tunneille sisälenkkarit.

#### Tanssikoulu Footlight

Mannerheimintie 6  
pe klo 15.30-16.00  
Toiminnasta vastaa tanssikoulu Footlight

### EASYSPOORT -STARTTI

Maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa. Liikuntavirasto, sosiaali- ja terveysvirasto ja opetusvirasto järjestävät yliopistoille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä syksyllä 2016. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa oman koulun terveydenhoitajalta.

### EASYSPOORT -TAPAHTUMAT SYYSLOMALLA

Tervetuloa Itäkeskuksen uimahallin EasySport-vesiliikuntapäivään 16.10. klo 11-14. EasySport-päiville Liikuntamylyyn 17.-19.10. klo 11-14 sekä EasySport-viikolle Töölön kisahalliin 17.-21.10. klo 11-14.

# FunAction

[funactionnuorille.fi](http://funactionnuorille.fi)

## Harrasteliikuntaa 13- 17-vuotiaille 5.9.-16.12.

### FUNACTIONIN TOIMINTA LAAJENEET!

13-17-vuotiaille suunnatun FunActionin liikuntatunneilla oli vuonna 2015 noin 20 000 käyntikertaa, joka on FunActionin historian ennätysmäärä. Tänä vuonna ennätyslukemat pistetään todennäköisesti jälleen uusiksi, sillä aiemmin lähinnä Itä-Helsingissä suurta suosiota nauttinut **FunAction-liikunta laajeni myös Pohjois- ja Länsi-Helsinkiin**. FunActionin tunteja oli jo kesällä Pitäjänmäellä ja Kannelmäessä.

Pohjois- ja Länsi-Helsingin FunAction-liikuntatunteihin on otettu mallia aiemmista suosituista toimintatavoista, mutta alueiden yläkouluista on myös kerätty ja kuunneltu nuorten liikuntalajisuosikkeja ja -toiveita. Näin ollen esimerkiksi **amerikkalainen jalkapallo, boulderointi, nyrkkeily ja ohjattu kuntosaliharjoittelu** löytyvät FunActionin tuntitarjonnasta.



## Harrasteliikuntaa 18-29 -vuotiaille

NYT tarjoaa monipuolista ja maksutonta liikuntaa alle kolmekymppisille helsinkiläisnuorille. NYT:n liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Mukaan voi mennä milloin vain, kun on toimintaa tarjolla. Tule mukaan yksin tai kavereiden kanssa.

### NYT-STARTTI 31.8.

Aloita syksy vauhdikkaasti tutustumalla NYT-liikunnan monipuolisiin lajeihin Töölön kisahallissa ke 31.8. klo 12-15. NYT-startissa sadalle ensimmäiselle osallistujalle on luvassa yllätyslahja liikunnan ja hyvän mielen lisäksi.

Lisätietoa: NYT-liikuntatarjonnasta, Jump In -nuorten liikuntaneuvonnasta ja NYT-startista löydät osoitteesta: [www.nytliikunta.fi](http://www.nytliikunta.fi)

[Instagram](#) [Facebook](#) @NYTliikunta



# Työikäiset 5.9.-16.12.

**N + M** = naisille ja miehille  
**N** = vain naisille  
**M** = vain miehille

**Tuntikuvaukset:**  
[www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit).  
**Ilmoittautumisohteet sivulla 3.**

Jumpat on jaettu värien avulla eri tasoihin ryhmiin kuntien välillä, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

- \* tehokas/edistyneille
- \* keskiraskas
- \* helppo/kevyt

**Jumpat**  
Hinta 50 €

**Herttoniemenrannan liikuntahalli**  
Petter Wetterin tie 5  
\* ke klo 18.30-19.20 LIVsyke N + M

**Kontulan kuntokellari**  
Ostostie 4  
\* ma klo 19.05-19.55 LIVvoima N + M  
\* ti klo 17.30-18.20 LIVkahuakuula N + M  
\* ti klo 18.25-19.15 LIVvenyttely N + M  
\* ke klo 17.30-18.20 LIVcore N + M  
\* to klo 17.30-18.30 LIVcircuit N + M  
\* to klo 18.40-19.30 LIVlatti N + M

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
\* ke klo 19.10-20.00 Äijäjumppa M

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
Hinta 27 €  
\* to klo 17.00-17.50 LIVkevytjumppa N + M

**Pirkkolan liikuntapuisto**  
Pirkkolan metsätie 6  
Hinta 27 €  
\* to klo 11.30-12.20 LIVkevytjumppa N + M

**Mammatreeni**  
Hinta 49 €  
**Latokartanon liikuntahalli**  
Agronominkatu 26  
ke klo 11.30-12.20 alle 3-vuotiaat  
pe klo 10.30-11.20 alle 3-vuotiaat

**RYHMIÄ XXL-KOHDERYHMÄLLE**  
Helppo tapa aloittaa liikunta. Ryhmissä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (kehon painoindeksi vähintään 30) liikuntaa aloitteleville aikuisille.

**XXL-jumppa**  
Hinta 27 €  
**Kontulan kuntokellari**  
Ostostie 4  
to klo 16.20-17.10 N + M

**XXL-vesijumppa**  
Hinta 43 €  
**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ke klo 18.00-18.30 N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ti klo 17.00-17.30 N + M  
ke klo 16.45-17.15 N  
to klo 17.30-18.00 N + M

**XXL-kuntosaliharjoittelu**  
Hinta 33 €  
**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ke klo 18.00-19.00 N + M

**Kuntosaliharjoittelun starttikurssit**  
Hinta 50 €  
**Kontulan kuntokellari**  
Ostostie 4  
5.9.-3.10.  
ma klo 17.00-18.00 N + M

10.10.-7.11.  
ma klo 17.00-18.00 N + M

14.11.-19.12. (ei 5.12.)  
ma klo 17.00-18.00 N + M

**Ohjattu kuntosaliharjoittelu**  
Hinta 59 €  
**Kontulan kuntokellari**  
Ostostie 4  
ma klo 18.00-19.00 N + M

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ma klo 17.00-18.00 N + M  
ma klo 18.00-19.00 M  
ti klo 10.00-11.00 N  
ke klo 16.00-17.00 N  
ke klo 17.00-18.00 N

**TULE JA TUTUSTU LIV-JUMPPIIN**  
ke 31.8. klo 16.30-19.30

**Herttoniemenrannan liikuntahalli**  
Petter Wetterin tie 5  
Tule tutustumaan syksyn monipuoliseen jumppatarjontaan. Tunnit vaihtuvat puolen tunnin välein ja mukaan voit tulla myös non-stopina. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Kaikille avoin, maksuton tapahtuma, ei ennakkoilmoittautumisia.

**Jumppakortti**  
Hinta 89 € tai 170 €  
Jumppakortin voi lunastaa syyskaudelle 5.9.-16.12.2016 tai syys- ja kevätkaudelle 5.9.-16.12.2016 ja 9.1.-28.4.2017.

Jumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille. Liikuntaryhmät on jaettu eritasoisiin ryhmiin kuntien välillä, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

- \* tehokas/edistyneille
- \* keskiraskas
- \* helppo/kevyt

**Maanantai**  
\* klo 17.00-17.50 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli  
\* klo 18.05-18.55 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli  
\* klo 19.00-19.50 LIVkahuakuula Kampin liikuntakeskus  
\* klo 19.10-20.00 LIVsyke Oulunkylän liikuntapuisto

**Tiistai**  
\* klo 16.20-17.10 LIVcore Yrjönkadun uimahalli  
\* klo 17.00-17.50 LIVsyke Itäkeskuksen uimahalli  
\* klo 17.00-17.50 LIVhyväolo Kampin liikuntakeskus  
\* klo 17.10-18.00 LIVvoima Yrjönkadun uimahalli  
\* klo 18.00-18.50 LIVvoima Latokartanon liikuntahalli  
\* klo 18.00-19.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli  
\* klo 18.30-19.20 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto  
\* klo 19.00-19.50 LIVcore Latokartanon liikuntahalli

**Keskiviikko**  
\* klo 16.30-17.20 LIVcircuit Yrjönkadun uimahalli  
\* klo 17.00-17.50 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli  
\* \* \* klo 17.30-18.20 LIVteema Yrjönkadun uimahalli\*  
\* klo 18.00-18.50 LIVvenyttely Itäkeskuksen uimahalli  
\* klo 18.00-18.50 LIVkahuakuula Maunulan liikuntahalli  
\* klo 18.10-19.00 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto  
\* klo 18.30-19.00 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli  
\* klo 18.30-19.20 LIVsyke Herttoniemenrannan liikuntahalli

**Torstai**  
klo 14.00-14.50 LIVlatti Pirkkolan uimahalli \*\*\*  
\* klo 16.00-16.50 LIVkahuakuula Pirkkolan uimahalli  
\* klo 16.10-17.00 LIVcore Kampin liikuntakeskus  
\* klo 17.00-18.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli  
\* klo 17.00-17.50 LIVvoima Pirkkolan uimahalli

\* klo 17.10-18.00 LIVsyke Kampin liikuntakeskus  
\* klo 17.45-18.30 LIVcore Kallahden peruskoulu\*  
\* \* \* klo 18.00-18.50 LIVteema Latokartanon liikuntahalli \*\*  
\* \* \* klo 18.10-19.00 LIVteema Itäkeskuksen uimahalli \*\*  
\* klo 19.00-19.50 LIVvenyttely Latokartanon liikuntahalli

**Perjantai**  
\* klo 9.00-9.50 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto  
klo 10.00-10.50 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli \*\*\*

\* oma jumppa-alusta, ei tuntia syyslomalla 20.10., kausi päättyy 8.12.  
\*\* tunnin sisältö, teho ja vaatimustaso vaihtelevat teeman mukaan  
\*\*\* senioritunti, johon voi osallistua työikäisten jumppakortilla

Huom! Jumppakortti ei sisällä uintia.

**MARATONJUMPPA**  
Hinta: Liikuntamylyn  
sisäänkäymä + 2,50 €

**Liikuntamyly**  
Mylypurontie 1

Aikuisille ja nuorille suunnattu tehokas ja monipuolinen jumppa-aamupäivä. Aloita viikonloppusi jumppaamalla koko kolmen tunnin ajan tai osallistu oman aikataulusi mukaan.

la 24.9., 22.10., 19.11. klo 9.00-12.00

**Uimakoulut**  
Hinta 78 €

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan metsätie 6  
7.9.-19.10.  
ke klo 16.00-16.45 alkeet N + M

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
5.9.-17.10.  
ma klo 19.15-20.00 alkeet N + M

24.10.-12.12. (ei 5.12.)  
ma klo 19.15-20.00 alkeet N + M

**Vesijummat**  
Hinta 78 €

**Itäkeskuksen uimahalli\***  
Olavinlinnantie 6  
ma klo 19.00-19.30 N + M  
to klo 18.15-18.45 N + M  
to klo 18.45-19.15 N + M

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ma klo 17.15-17.45 N  
ma klo 18.00-18.30 N + M  
ti klo 18.15-18.45 N + M  
ke klo 17.15-17.45 N + M  
to klo 8.15-8.45 N

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ma klo 16.30-17.00 N  
ma klo 17.15-17.45 N

**Pirkkolan uimahalli\***  
Pirkkolan metsätie 6  
ti klo 20.00-20.30 N + M  
ti klo 20.30-21.00 N + M

**Yrjönkadun uimahalli\***  
Yrjönkatu 21 B  
ti klo 8.15-8.45 N  
to klo 8.15-8.45 N

**HUOM!** Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (Hinta 4 €) osallistuessa \*-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

## LIIKUNTAINFO

”Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntaneuvonta on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa ulkona tai sisätiloissa, kevyesti tai reippaasti, ohjatussa ryhmässä tai itsenäisesti.”

**Jakomäen terveysasema**  
Vuorensyrjä 8  
pe 9.9., 7.10. ja 4.11. klo 9.00-10.00

**Kampin palvelukeskus**  
Salomonkatu 21 B  
to 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 10.45-11.30

**Kontulan kirjasto**  
Ostostie 4  
ma 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11. klo 14.00-15.00

**Oulunkylän terveysasema**  
Kylänvanhimmantie 25  
ke 7.9., 5.10., 2.11. ja 14.12. klo 15.00-17.00

**Pihlajamäen lähiöasema**  
Liusketie 3  
ma 5.9., 10.10. ja 7.11. klo 13.30-14.00







# Svenskspråkiga verksamheten

## 5.9.-16.12.2016

Du kan anmäla dig på webben [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) eller per telefon 09 31028858. Anmälningar tas emot fr.o.m torsdagen den 18.8 kl 11.00. Den centraliserade anmälningen via telefon stängs fredagen den 19.8 kl 16.00.

- Ta fram sidan "e-tjänster" i webbläsaren på Helsingfors stads webbplats [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi)
- Logga in på Helsingfors stads tjänst för e-tjänster och identifiera dig med bankkoder givna av (Nordea, Danske Banken, Andelsbanken, Aktia/Sb/Pop, Handelsbanken, Ålandsbanken och S-banken)
- Välj från övre balken "e-tjänster"
- Välj "Kultur och fritid" och "Privatpersoner"
- Välj "Idrottsverkets kursanmäling", övergå till tjänsten
- Välj kurs
- Bekräfta kursvalet
- Fyll i deltagarens personuppgifter
- Betala kursavgiften via webbanken
- Om du vill kan du skriva ut bekräftelsen som ges

Närmare information och förteckning över lediga platser finns på adressen [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi). Närmare upplysningar vardagar kl 8.15-16.00 tel 09 310 87817

**Balansgång**  
Pris 27 €

**Georgsgatans simhall**  
Georgsgatan 21 B  
tor 13.00-13.50 Seniorer D + H

**Vattengymnastik**  
Pris 43 €

**Kampens idrottscentrum**  
Malmgatan 3 D  
mån 13.30-14.00 Seniorer D + H  
mån 14.15-14.45 Specialgrupp D + H  
tis 10.30-11.00 Specialgrupp D + H  
tis 11.15-11.45 Seniorer D + H  
tis 12.00-12.30 Krigsveteraner D + H (avgiftsfri med veterankortet)  
tor 10.30-11.00 Seniorer D  
tor 11.15-11.45 Seniorer D

**Georgsgatans simhall**  
Georgsgatan 21 B  
Ingen möjlighet till bastu  
mån 9.00-9.30 Seniorer D  
mån 9.45-10.15 Seniorer D

**D + H = damer och herrar**  
**D = endast damer**

## ULKOILE. FILLAROI. PYSY KARTALLA.

Pääkaupunkiseudun asukkaille on tarjolla uunituore kaupunkikohtainen pyöräilykartta ja pääkaupunkiseudun ulkoilukartta. Ja vieläpä maksutta.

### Pyöräilykartta

Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkikohtaisia kartoista löytyvät mm. kunkin kaupungin ja pääkaupunkiseudun pyöräilyreitit, pyöräteiden päällysteet, valtakunnalliset pyörämatkailureitit, kiinnostavat kulttuuri- ja luontokohteet sekä rantakahvilat ja uimarannat. Pyöräteitä kartoissa on noin 2600 kilometrin verran ja pyöräteiden päällystetietojen merkintä helpottaa reittisuunnittelua. Kaupunkikohtaisissa pyöräilykartoissa on käyttäjätavallinen mittakaava 1:20 000 ja kääntöpuolelta löytyvän seudullisen pyöräilykartan mittakaava on 1:40 000.

### Ulkoilukartta

Ympärivuotiseen käyttöön suunniteltu ulkoilukarttaan on merkitty Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisen hiihtoladut, keittokatokset, koirapuisot, kuntoradat, lintutornit, luontopolut, matonpesupaikat, minigolfpaikat, skeittirampit, talvella aurattavat ulkoilureitit, telttailualueet, uimahallit,

ulkoilualueet ja -puistot, ulkokuntoilulaitteet, urheilukentät, vesiliikenneyhteydet saariin, välinevuokraamot, frisbeegolfradat ja julkiset WC:t. Koko pääkaupunkiseudun ulkoilu- ja pyöräilykartan mittakaava on 1:40 000.

### Jakelupisteet

Maksuttomia kartoja voi noutaa pääkaupunkiseudun kuntien liikuntatoimien toimipisteistä. Helsingissä kartoja on jaossa mm. Itäkeskuksen uimahallissa, Myllypuron liikuntamylyssä, Oulunkylän liikuntapuistossa, Pirkkolan liikuntapuistossa, Töölön kisahallissa, Uimastadionilla, Kaupungintalon Virka Infossa ja Pohjoisesplanadin matkailuneuvonnassa.

### Ulkoilukartta myös mobiilina netissä

Ulkoilukartan sähköinen versio löytyy osoitteesta [www.ulkoilukartta.fi](http://www.ulkoilukartta.fi), jota voi käyttää apuna mm. reittisuunnittelussa ja etäisyyksien mittaamisessa.

## HÖNTSÄVUOROJA 12 TEKONURMELLA

Helsingissä on tänäkin suvena mahdollisuus käydä jalkapalloilemassa maksuttomilla vapaaharjoitteluvuoroja tekonurmikentillä ympäri kaupunkia. Arkisin kenttien peliaika on kello 16.00-18.00 ja viikonloppuisin kello 10.00-12.00. Kausi on jo käynnissä ja jatkuu aina 2.10. asti.

### KESÄKAUDEN HÖNTSÄPAIKAT:

Lautasaaren liikuntapuisto  
Munkkiniemenkenttä  
Talin liikuntapuisto  
Pirkkolan liikuntapuisto  
Brahakenttä  
Käpylän liikuntapuisto  
Meilahden liikuntapuisto  
Töölön pallokenttä 6  
Velodromin ulkokenttä  
Kontulan liikuntapuisto  
Myllypuron liikuntapuisto  
Roihuvuoren liikuntapuisto



Löydä lähin vapaaharjoittelukenttäsi sekä aikataulut osoitteesta: [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)

## ULKOLIIKUNTAPAikkojen VARAUKSET TALVIKAUDEKSI 2016-2017

Liikuntaviraston talvijalkapallokentät sekä hiihtoladujen harjoitus- ja kilpavuorot on haettavissa tulevaksi talvikaudeksi. Haku tapahtuu lomakkeella, joka tulee palauttaa liikuntapaikkavarauksiin 15.8. mennessä. Haettavana ovat jalkapallohallit, tekojärradat, tekojäkäukalot, hiihtoladut ja talvijalkapallokentät.

Hakulomakkeet löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta ja lisätietoja Liikuntapaikkavaraukset, Paavo Nurmen kuja 1 E (Töölön kisahalli), posti-osoite: PL 4820, 00099 Helsingin kaupunki, puhelimitse ma, ti, to ja pe klo 9.00-11.00 sekä ke klo 14.00-16.00, puh. 09 310 87800, faksi 09 310 87744, s-posti: [liikuntapaikkavaraukset@hel.fi](mailto:liikuntapaikkavaraukset@hel.fi)

## LÄHIÖLIIKUNTA

Liikuntaviraston lähiöliikuntaa järjestetään Maunulan, Myllypuron, Jakomäki-Tapulun ja Pihlajamäen alueilla. Lähiöiden asukkaita aktivoidaan perusliikuntatunnein terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lähiöliikunnan tunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Lähiöliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa lähiöliikunnan ryhmissä. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. 20 € lähiöliikuntapassin voit ostaa Jakomäen uimahallilta, Liikuntaviraston pääkassalta Töölön kisahallista, Liikuntamylyn kassalta, Pihlajamäen lähiöasemalta ja lähiöliikuttajalta Maunulan liikuntahallilta. (Liikuntamylyssä tarvitaan 4€ ladattava henkilökohtainen asiakaskortti)

Lähiöliikunnan syysesitteitä voi noutaa Myllypuron liikuntamylystä, Jakomäen uimahallilta sekä Pihlajamäen lähiöasemalta 12.8. alkaen ja Maunulan liikuntahallilta 29.8. alkaen. Syystoimintaan voi tutustua myös liikuntaviraston internetsivuilla: [www.hel.fi/lahioiliikunta](http://www.hel.fi/lahioiliikunta)

### Tiedustelut lähiöliikunnasta

- Maunula: puh. 050 362 7017
- Myllypuro: puh. 050 5881068
- Jakomäki-Tapuli: puh. 050 393 3447
- Pihlajamäki: puh. 050 588 1069 (ma-ke)

## MAKSUTTOMAT YLEISÖLUISTELUT JÄÄHÄLLEISSÄ

Helsingin jäähalleissa järjestetään maksuttomia yleisöluisteluvuoroja kuntalaisille. Vuorot alkavat syksyllä ja jatkuvat keväiseen. Tarjolla on vuoroja sekä ilman mailloja että mailojen kanssa luisteleville. Luistimien teroitus on mahdollista Malmin, Myllypuron ja Paloheinän jäähalleissa.

Kurkkaa yleisöluisteluvuorot: [www.hel.fi/luistelu](http://www.hel.fi/luistelu)

## NAISET YHDESSÄ LIKKUMAAN -HANKE

Liikuntakursseja, koulutuksia ja liikuntaneuvontaa maahanmuuttajaisille. Liikuntainfovierailuja maahanmuuttajaryhmiin. Hankeen tavoitteena on maahanmuuttajien kotouttamisen liikunnan avulla. Toiminta on avointa kaikille naisille.

Lisätietoja puh. 040 705 9767



## VENEIDEN TALVISÄILYTYS

Veneiden talvisäilytys alkaa 15.9.2016 ja päättyy 10.6.2017. Helsingin kaupungilla on 15 veneiden talvisäilytysaluetta Helsingissä ja yksi Kirkkonummella. Näissä on yhteensä peräti 2200 venepaikkaa.

### Lisätietoja venepaikkavarauksistamme

Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 E, ark klo 9.00-16.00, puhelinpalvelu klo 9.00-14.00, puh. 09 310 87900, faksi 09 310 87744, s-posti: [venepaikkavaraukset@hel.fi](mailto:venepaikkavaraukset@hel.fi)  
Lisätietoja veneilymahdollisuuksista [www.hel.fi/veneily](http://www.hel.fi/veneily)



Pirkkolan uimahalli



Kontulan kuntokellari



Yrjönkadun uimahalli



Jakomäen uimahalli



Itäkeskuksen uimahalli

**Itäkeskus:** 50m allas/ 14m opetusallas/ 12,5m lastenallas/ kylmävesiallas/ poreallas/ iso ja pieni liukumäki/ hyppytorni/ kuusi saunaa ja yksi höyrysauna/ kuntosali...  
**Jakomäki:** 25m allas/ 10m opetusallas/ kaksi saunaa/ kuntosali... **Pirkkola:** 25m allas/ 16m opetusallas/ 9m lasten allas/ vesiliukumäki/ kokoustilat/ viisi sähkösaunaa ja invasauna/ hyppytelineet... **Yrjönkatu:** Kaksi kerrosta/ kolme sähkösaunaa/ iso puulämmitteinen sauna/ höyrysauna/ infrapunasuuna/ tilaussauna/ kokoushuone/ kahvilaravintola/ kauneushoitola...

# UIMAAN. KUNTOSALILLE. YMPÄRI STADIA.

## 4 UIMAHALLIA JA 2 MAUIMALAA

Helsinki tarjoaa mainioita uintimahdollisuuksia kaupungin uimahalleissa ja maauimaloissa. Massiiviseen maan alla sijaitsevaan Itäkeskuksen uimahalliin mahtuu kerralla peräti 1000 kuntoilijaa. Eläväisessä Keskuspuistossa sijaitsevassa Pirkkolan uimahallissa virkistyy samalla kun nauttii funkisrakennuksen valoisaan tunnelmasta. Sympaattisessa Jakomäen uimahallissa polskiminen ja kuntoilu luonnistuvat sopivan kompaktissa ympäristössä. Stadin kruununjalokivessä, historiallisessa Yrjönkadun kylpylämäisessä uimahallissa voi nauttia polskimisen lisäksi esimerkiksi erittäin monipuolista saunoista.

"Uimahalleissamme järjestetään myös syyskuun alusta joulukuun puoliväliin asti muun muassa uimakouluja lapsille ja aikuisille sekä vesijumppaa aikuisille ja senioreille", liikuntaviraston osastopäällikkö **Tarja Loikkanen** kertoo kattavasta tarjonnasta vesiliikunnan saralla. Maauimalakausi on yhä käynnissä: Uimastadion, Stadin kunkku 18.9. ja Kumpulän maauimala, Helsingin herttainen helmi 28.8. asti avoinna.

## VIRKISTÄVÄÄ VESIJUMPPAA

5.9.-16.12.

**Hallivesijumppa**  
**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
to klo 14.15-14.45 N + M

**Syväveden jumput**  
**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ma klo 8.15-8.45 N + M  
pe klo 8.15-8.45 N + M

**Jakomäen uimahalli**  
Somerikkopolku 6  
ke klo 19.00-19.30 N + M

**Yrjönkadun uimahalli**  
Yrjönkatu 21 B  
ke klo 7.45-8.15 N  
pe klo 7.45-8.15 N

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan metsätie 6  
pe klo 11.30-12.00

Ei ennakoilmoittautumista. Uimapuku pakollinen  
Hinta: uimahallin sisäänkäyntimaksu + 2,50 €/kerta. *Huom. Itäkeskuksessa syväveden jumpissa myös mahdollisuus kausimaksuun 43 € (4€ ladattava asiakaskortti.)*

**N + M** = naisille ja miehille **N** = vain naisille

## 17 KUNTO- JA VOIMAILUSALIA

Liikuntaviraston 12 kuntosalia ja viisi voimailusalia sijaitsevat ympäri Helsinkiä. Kuntosalien moderneilla ja hyväkuntoisilla välineillä luonnistuu monipuolinen saliharjoittelu, kun taas voimailusalit soveltuvat parhaiten painonnostoon ja voimailuun. Näin salit palvelevat tehokkaasti niin aloittelevia kuntoilijoita kuin karskimpiakin puntaajia.

Aikuisen kertamaksu saleille on ainoastaan 3,50 €, eikä kuukausi- ja kausikorteissa luonnollisesti ole sitoutumispakkoa.

"Vähän kokemattommille kuntosalikävijöille on tarjolla myös kuntosalin starttikursseja", Loikkanen

vinkkaa aikuisille (sivu 8) ja senioreille (sivu 10) kohdennetuista syksyn kursseista ja jatkaa: "Liikunnanohjaajamme tekevät myös henkilökohtaista kuntosaliohjausta sekä kuntosaliohjelmia, polkupyöräergometritestejä, lihaskuntotestejä sekä Inbody-mittausta kertamaksulla."

## Henkilökohtainen kuntosaliohjaus ja -ohjelman teko

Hinta 40 €

Itäkeskuksen uimahallin/ Kontulan kuntokellarin/ Jakomäen uimahallin/ Pirkkolan uimahallin/ Töölön kisahallin kuntosaleilla.

## Tiedustelut ja ajanvaraukset:

Itäkeskus, puh. 09 310 87205  
Kontula, puh. 09 310 87453  
Jakomäki, puh. 09 310 87512  
Pirkkola, puh. 09 310 87913  
Töölö, puh. 09 310 87858

**Kuntotestit:** polkupyöräergometritesti, lihaskuntotestit sekä Inbody-mittaus  
Hinta 40 €/testi tai koko testipatteri 60 €

Pirkkolan uimahallissa/ Töölön kisahallissa.

## Tiedustelut ja ajanvaraukset

Pirkkola, puh. 09 310 87913  
Töölö, puh. 09 310 87858

**Kunto- ja voimailusalit**  
Itäkeskuksen uimahallin kuntosali/ Jakomäen uimahallin kuntosali/ Kontulan kuntokellarin kuntosali/ Kontulan kuntokellarin voimailusali/ Käpylän kuntosali/ Latokartanon liikuntahallin kuntosali/ Liikuntamylllyn kuntosali/ Maunulan liikuntahallin kuntosali/ Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali/ Pirkkolan liikuntapuiston kenttien kuntosali/ Pirkkolan liikuntapuiston kenttien voimailusali/ Pirkkolan liikuntapuiston uimahallin kuntosali/ Ruskeasuon liikuntapuiston voimailusali/ Töölön kisahallin kuntosali- ja voimailualue/ Töölön kisahallin kuntosali/ Uimastadionin kuntosali.